

# **終活・相続の便利帳の書き方**

[ 印鑑のありか知っていますか? ]



## 1 終活・相続の便利帳（エンディングノート）とは？

人生の終焉はいつ訪れるか分かりません。若いからまだ大丈夫と思っている人も、その時は突然やってくるかもしれません。

日記をつけたり、手紙を書くつもりで、まずは気軽にノートに書き始めてみてはどうでしょうか？

親と離れて暮らしたり、自分の家族ができたりすると、コミュニケーションも不足になりがちです。

目に見える財産ではなく、思い出も相続する。残された家族にとっては、それが支えになったり、人生の節目で道しるべになるかもしれません。

## 2 終活・相続の便利帳（エンディングノート）の書き方

- 書きたいところから書き始めましょう。
- 書けないページは飛ばしてもOKです。
- すべて一気に書かなくても大丈夫です。（何年かかってもOK）
- 状況が変化したら書き直しましょう（消せるボールペンが便利）
- 家族とコミュニケーションをとりながら書くと楽しいです。  
（名前の由来や生まれた時の心境など）
- このノートを書いていることを家族に伝えましょう。
- 家族への思いはできるだけしっかり書きましょう。

### 3 死ぬときに後悔すること

(緩和医療医 大津秀一著「死ぬときに後悔すること25」より)

- ① 健康を大切にしなかったこと
- ② たばこを止めなかったこと
- ③ 生前の意思を示さなかったこと
- ④ 治療の意味を見失ってしまったこと
- ⑤ 自分のやりたいことをやらなかったこと
- ⑥ 夢をかなえられなかったこと
- ⑦ 悪事に手を染めたこと
- ⑧ 感情に振り回された一生を過ごしたこと
- ⑨ 他人に優しくなかったこと
- ⑩ 自分が一番と信じて疑わなかったこと
- ⑪ 遺産をどうするかを決めなかったこと
- ⑫ 自分の葬儀を考えなかったこと
- ⑬ 故郷に帰らなかったこと
- ⑭ 美味しいものを食べておかなかったこと
- ⑮ 仕事ばかりで趣味に時間を割かなかったこと
- ⑯ 行きたい場所に旅行しなかったこと
- ⑰ 会いたい人に会っておかなかったこと
- ⑱ 記憶に残る恋愛をしなかったこと
- ⑲ 結婚をしなかったこと
- ⑳ 子供を育てなかったこと
- ㉑ 子供を結婚させなかったこと
- ㉒ 自分の生きた証を残さなかったこと
- ㉓ 生と死の問題を乗り越えられなかったこと
- ㉔ 神仏の教えを知らなかったこと
- ㉕ 愛する人に「ありがとう」と伝えなかったこと

#### 4 一番大切な人は誰ですか？（複数可・ペット可）

#### 5 思い出の場所・行きたい場所は？

（余命半年だと想像して書いて下さい）

\* 思い出の場所

・ 例：新婚旅行で行った熱海

- ・
- ・
- ・

\* 行きたい場所

・ 例：ギリシャに行ってエーゲ海をみたい

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 6 あなたの趣味や好きなお店・好きな音楽・好きな番組

\*趣味（好きなこと・これからやってみたい趣味）

・例：三味線、将棋

- ・
- ・
- ・
- ・

\*好きなお店

・例：駅前にある喫茶店

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

\*好きな番組

・例：開運何でも鑑定団

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

\*好きな音楽

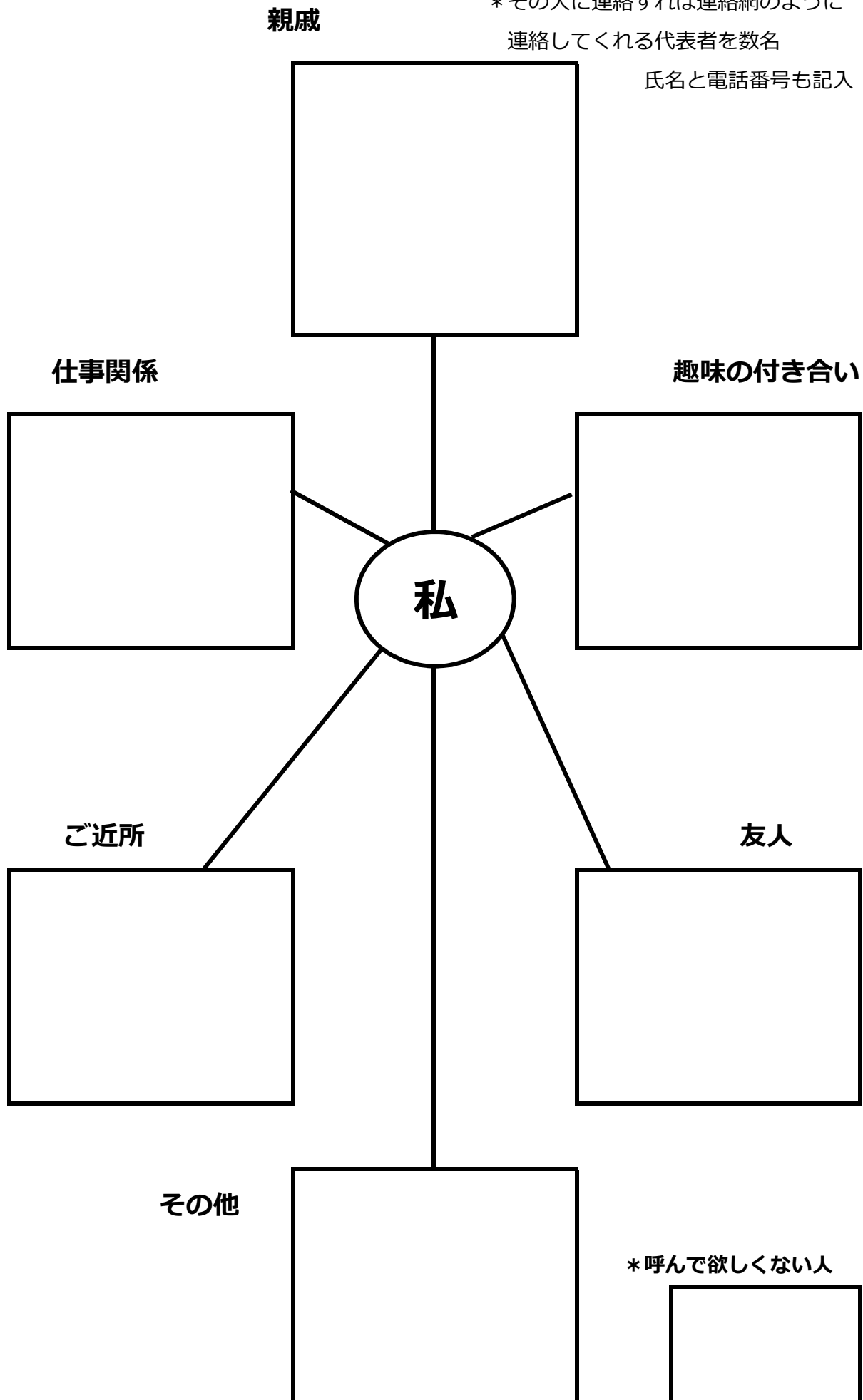
・例：演歌・ジャズ

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

## 7 人間関係図 (もしもの時に呼んで欲しい人など)

\* その人に連絡すれば連絡網のように  
連絡してくれる代表者を数名

氏名と電話番号も記入



## 8 もし今、余命半年と言われたら行きたい場所・ やっておきたいこと

例：子供の頃に住んでいた場所

例：遺品の整理

## 9 もし今、余命半年と言われたら最後に食べたいもの

例：季節のフルーツ、行きつけのお寿司屋さんのお寿司

**10 もし今、余命半年と言われたら大切な人に伝えたい事**  
～この部分が一番大事です、時間をかけて必ず書きましょう～  
(葬儀のことお墓のこと感謝の言葉など)

A large empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their message to loved ones. The box is currently blank.



## 1 1 最後に

財産だけ相続すればいいの？ 残された家族を支えるものは何かを考える

